



## Riktlinjer och rekommendationer för ett gott inomhusklimat

**BRF Njord följer Folkhälsomyndighetens allmänna råd att lägenheter ska ha ett gott inomhusklimat, vilket bland annat innebär att inomhustemperaturen i lägenheter ska vara 18 - 20 grader på dagen. Våra byggnader är anslutna till en och samma undercentral via ett automatiskt värmesystem som känner av utetemperaturen och som är i drift året om. Riktlinjerna och rekommendationerna ska syfta till att föreningen har ett gott inomhusklimat.**

### VÄRME

#### Så fungerar värmen i fastigheten

BRF Njord stänger aldrig av värmen, varken för att spara pengar eller av någon annan orsak. Våra fastigheter är kopplade till ett automatiskt värmesystem som känner av utetemperaturen och som är inställt för att gå igång när temperaturen utomhus sjunker under ett visst antal grader.

Värmesystemet är i drift året runt och utgår ifrån förutsättningarna i varje enskilt hus när det reglerar värmeförseln i förhållande till utomhustemperaturen. Det betyder att du som bostadsrättsinnehavare normalt inte själv behöver reglera elementen för att få rätt värme.

Samtliga byggnader på BRF Njord är anslutna till samma undercentral som skickar ut det varma vattnet, det kan därför dröja innan det varma vattnet når ut till alla element, speciellt de som ligger i slutet av värmesystemet.

#### Så fungerar värmen i lägenheterna

Inomhustemperaturen i lägenheterna, när man mäter den med en vanlig inomhustermometer, ska vara 18–20 grader på dagen.

Väderomslag påverkar temperaturen i lägenheterna, särskilt på hösten och på våren varierar yttertemperaturen från dagstemperatur till nattetemperatur mera. Värmesystemet kan då ibland behöva lite extra tid för att stabiliseras och hinna skicka ut varmt vatten till alla element som ingår i systemet.

Värmen sprids i lägenheten genom att varmt vatten cirkulerar i elementen. En termostatventil eller "handratt" (beroende på elementets modell) på sidan av elementet ser till att rätt mängd varmvatten släpps fram i förhållande till den aktuella temperaturen i rummet.

#### Reglera temperaturen i rummen

Du kan själv reglera temperaturen i rummet genom att vrida på termostatventilen och därmed antingen öka eller minska tillförseln av varmvatten till elementet. Om det blir för kallt i rummet kan något fel ha uppstått.

- Kontrollera att termostatventilen är rätt inställd.
- Prova vrida upp termostatventilen på max för att se om elementet blir varmt.
- Prova vrida termostatventilen fram och tillbaka mellan min och max några gånger.
- Lämna sedan termostaten i fullt öppet läge genom att vrida den motsols så långt det går för att se om detta gör så att elementet blir varmt.



Datum för utgåva:  
13 okt 2020

Kontrollera om inomhustemperaturen understiger 20 grader genom att placera en termometer på ca 1 meters höjd från golvet ca en meter in i rummet mätt från ytterväggen. Elementen ska vara ställda på max och fönstren ska vara stängda under mätningen. Om temperaturen ligger betydligt under 20 grader under flera dagar ska du göra en felanmälan så att vi kan hantera problemet.

Element med termostatventil är dock begränsade till att kunna värma rummet till ca 20 grader

För att termostatventilen ska fungera bra behövs fri cirkulation runt den. Om man placerar t ex soffor eller hänger långa, tjocka gardiner nära eller framför termostatventilen kan den bara mäta temperaturen på luften allra närmast elementet och får inga data om temperaturen i resten av rummet. Det kan innebära att termostaten slås av innan rummet har hunnit få rätt temperatur.

#### Elementen känns kalla

Om elementen i lägenheten känns kalla beror det oftast på att de inte blir varma förrän inomhustemperaturen understiger 20 grader, oavsett utomhustemperatur. Det kan vara bra att veta att elementen normalt sett alltid är varmare upptill än nertill.

Ibland kan det också uppstå stopp i termostatsens reglage vilket gör att elementet inte blir varmt. Prova vrida termostatventilen/handratten fram och tillbaka mellan min och max några gånger. Lämna sedan termostaten i helt öppet läge genom att vrida den motsols så långt det går. Om det fanns ett stopp som nu är borta blir elementet varmt inom ca 15 minuter.

#### Felanmälan

Mät temperaturen innan du gör och felanmälan till vår tekniska förvaltning vars kontaktuppgifter finns på hemsidan.

## **VENTILATION**

Ventilation är en annan aspekt av inomhusklimatet och helt nödvändigt för en hälsosam inomhusmiljö. Hur allt ska fungera och vilka luftmängder som krävs är reglerat enligt lag och kontrolleras regelbundet/med jämna intervaller. Ventilationen i våra lägenheter kan vara uppbyggd på olika sätt. I lägenheter som får sin friskluft genom ventiler i yttervägg eller fönster kan ett visst drag ibland upplevas från friskluftsventiler under den kalla årstiden. Ventilerna är alltid placerade för bästa möjliga ventilation av bostaden. Blockera därför inte ventilerna eftersom det kan både försämra inomhusklimatet och förstöra den injustering som gjorts för att lägenheten ska få rätt mängd frisk luft.

Ibland vill eller behöver man vädra. Vädra effektivt och snabbt när det behövs men se till att fönster inte står öppna under en längre tid. Kalluften från ett fönster som står på glänt påverkar termostatventilen som då släpper fram mer varmvatten till elementen utan att det blir varmare i lägenheten. Energin går bara förlorad.

#### **Rekommendationer för ett optimalt inomhusklimat**

Täck inte för element och termostatventiler med möbler eller tjockare gardiner. Det behövs minst 40 centimeter fri yta framför ett element för att det ska kunna fungera normalt.



Datum för utgåva:  
13 okt 2020

- Dra ner persienner och rullgardiner under natten. Ett fönster kan inte hålla kvar värmen lika bra som en isolerad vägg men om man täcker för fönstret på natten strålar mindre värme ut genom fönstret och mer värme stannar kvar i rummet.
- Stäng inte ventilerna vid fönstren. De ska vara öppna så att luften i lägenheten kan cirkulera effektivt. Den nya luften värms snabbt upp igen.
- Vädra snabbt och effektivt med tvärdrag en kort stund. Det räcker med ett par minuter. Stäng gärna av termostatventilen på elementen när du vädra.

### **Tips vid varma sommarmånader**

På sommaren, när det är riktigt varmt ute, kan inomhustemperaturen också öka och överstiga målvärdena på 18–22 grader trots att elementen inte tillför någon värme. Vid extrema väderomslag kan inomhustemperaturen stiga ännu mer.

Brf Njord har inte luftkonditionering i sina lägenheter och därför, vid sådana tillfällen som exempelvis under en värmebölja, måste man tyvärr acceptera att det kan bli varmare inomhus. Det finns ändå saker som du själv kan göra för att förbättra situationen och få ett behagligare inomhusklimat.

- Stäng dörrar och fönster under dagen så får värmen svårare att komma in
- Dra för gardiner eller dra ner dina persienner så att solens strålar inte kan värma upp luften i lägenheten
- Vädra på natten när utomhusluften är svalare

Om det blir väldigt varmt;

- Fukta ett lakan med kallt vatten och häng det för ett öppet fönster, då kyls vinden som passerar in genom fönstret
- Drink kallt vatten eller än bättre vätskeersättning vilket förebygger uttorkning
- Duscha svalt/kallt och lufttorka
- För behagligare känsla använd fläkt